



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges
15 évesek	14	50%	50%	37	57%	32% 11%
16 évesek	18	44%	56%	41	71%	20% 9%
17 évesek	29	72%	17% 11%	48	65%	25% 10%
18+ évesek	55	53%	29% 18%	116	69%	19% 12%

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges
15 évesek	14	50%	50%	37	49%	46% 5%
16 évesek	18	39%	56% 5%	41	56%	24% 20%
17 évesek	29	62%	34% 4%	47	55%	23% 22%
18+ évesek	56	43%	48% 9%	115	63%	25% 12%

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás teszt (VO_{2max}: ml/kg/min)

	FIÚK			LÁNYOK		
	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges	Fő	Egészségzóna	Fejlesztés szükséges
15 évesek	12	75%	8% 17%	35	62%	9% 29%
16 évesek	16	75%	19% 6%	38	53%	29% 18%
17 évesek	28	72%	14% 14%	46	65%	11% 24%
18+ évesek	57	72%	26% 2%	115	47%	36% 17%

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

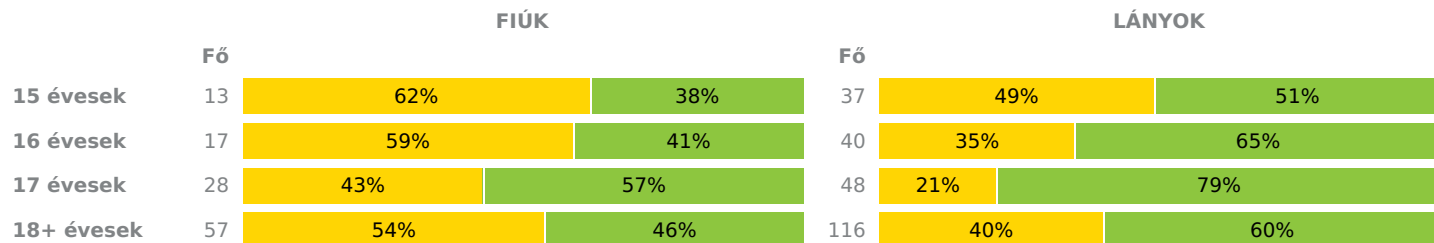
Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő	Egészségzóna	Fő	Egészségzóna
15 évesek	14	100%	36	92%
16 évesek	18	100%	39	95%
17 évesek	28	100%	47	96%
18+ évesek	57	98%	117	99%

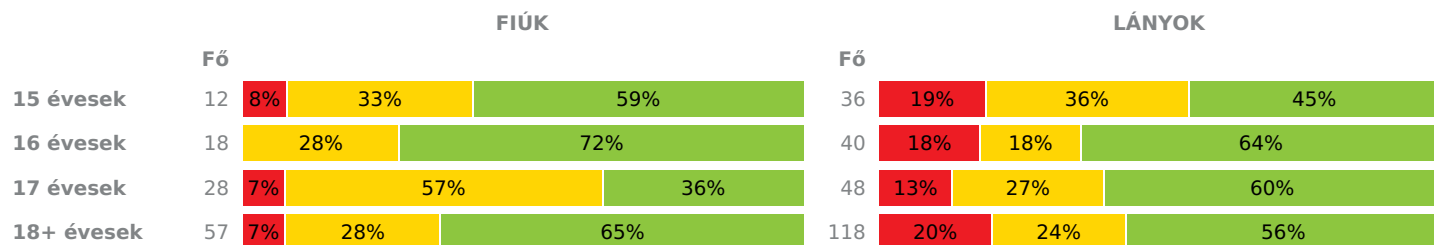
Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK		LÁNYOK	
	Fő	Egészségzóna	Fő	Egészségzóna
15 évesek	13	23%	37	22%
16 évesek	16	37%	39	38%
17 évesek	27	26%	47	15%
18+ évesek	59	14%	117	45%

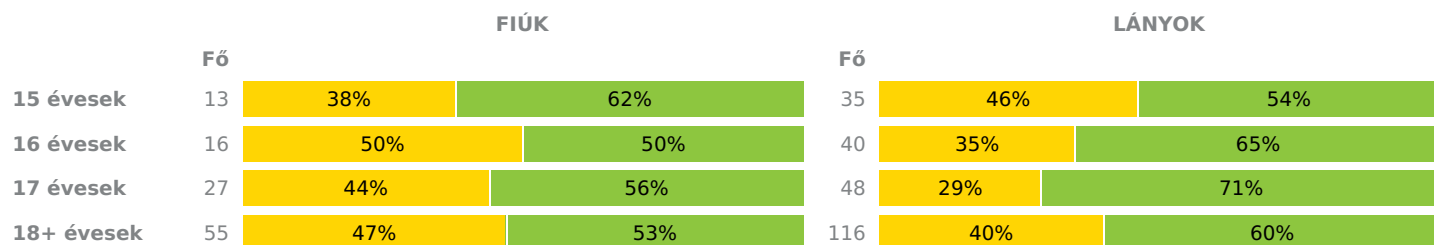
Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)



Kézi szorítóerő mérése (kg)

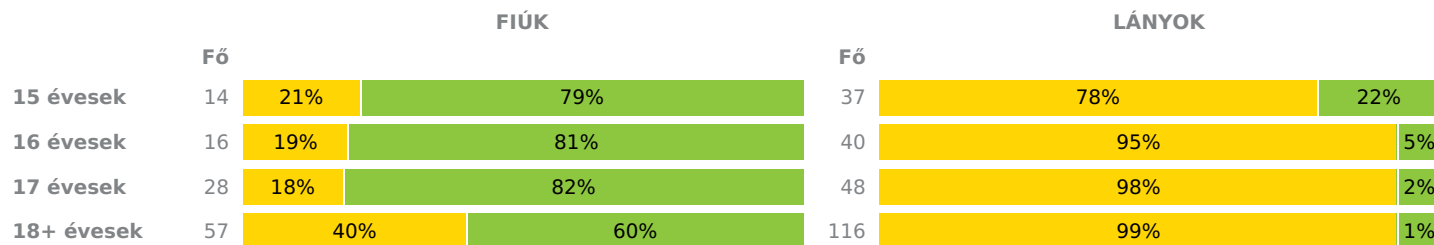


Helyből távolugrás teszt (cm)



HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)



Magyar Diáksport Szövetség - 2024



- Fokozott fejlesztés szükséges
- Fejlesztés szükséges
- Egészségzóna

Nógrád Vármegyei SZC Táncsics Mihály Technikum

Létszám: 389 / 130 fiú, 259 lány

Tanév: 2023/2024

Adatfeltöltöttségi állapot: 100,00 %

Nyomtatás dátuma: 2024.09.26 10:57:20



FELADATELLÁTÁSI HELY ZÓNAÖSSZESÍTŐ

TESTÖSSZETÉTEL ÉS TÁPLÁLTSÁGI PROFIL

Testtömegindex (BMI: kg/m²)

FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	● FFSZ	● FSZ	● EZ

15 évesek	18	28	22	2.99	17	41	24	5.02	4 fő - 8%	19 fő - 37%	28 fő - 55%
16 évesek	17	29	24	3.79	16	33	23	4.41	4 fő - 6%	18 fő - 31%	37 fő - 63%
17 évesek	17	37	23	4.44	17	41	24	4.81	8 fő - 10%	17 fő - 22%	52 fő - 68%
18+ évesek	16	42	26.00	5.70	17	41	24.00	4.77	24 fő - 14%	38 fő - 22%	109 fő - 64%

Összesen: 11 % 26 % 63 %

Testzsírszázalék (TZS %)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	5	33	18	7.43	19	46	29	5.61	2 fő - 4%	24 fő - 47%	25 fő - 49%
16 évesek	6	33	20	7.62	17	48	29	8.30	9 fő - 15%	20 fő - 34%	30 fő - 51%
17 évesek	10	37	20	6.97	18	47	31	7.28	11 fő - 14%	21 fő - 28%	44 fő - 58%
18+ évesek	8	42	24.00	7.61	15	50	28.00	8.03	18 fő - 10%	56 fő - 33%	97 fő - 57%

Összesen: 11 % 34 % 55 %

AEROB FITTSÉGI (ÁLLÓKÉPESSÉGI) PROFIL

Állóképességi ingafutás teszt (VO_{2max}: ml/kg/min)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	40	61	46	15.51	35	50	40	3.51	4 fő - 9%	12 fő - 26%	31 fő - 66%
16 évesek	39	63	49	6.45	30	53	40	4.94	14 fő - 26%	8 fő - 15%	32 fő - 59%
17 évesek	37	72	49	13.37	31	55	41	5.51	9 fő - 12%	15 fő - 20%	50 fő - 68%
18+ évesek	24	72	47.00	10.99	24	55	38.00	6.18	56 fő - 33%	21 fő - 12%	95 fő - 55%

Összesen: 24 % 16 % 60 %

VÁZIZOMZAT FITTSÉGI PROFIL

Ütemezett hasizom teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	31	80	55	17.82	10	80	39	15.37	3 fő - 6%	47 fő - 94%
16 évesek	30	80	51	16.91	11	80	42	20.61	2 fő - 4%	55 fő - 96%
17 évesek	25	80	65	18.53	12	80	49	19.96	2 fő - 3%	73 fő - 97%
18+ évesek	20	80	60.00	20.30	15	80	48.00	20.92	2 fő - 1%	172 fő - 100%

Összesen: 3 % 97 %

Törzsemelés teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	12	30	20	4.24	4	26	19	5.13	39 fő - 78%	11 fő - 22%
16 évesek	9	30	20	5.83	6	27	20	5.70	34 fő - 62%	21 fő - 38%
17 évesek	10	30	22	3.93	10	29	21	3.52	60 fő - 81%	14 fő - 19%
18+ évesek	11	30	19.00	5.35	17	30	23.00	2.78	115 fő - 65%	61 fő - 35%

Összesen: 70 % 30 %

Ütemezett fekvőtámasz teszt (db)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	6	25	13	5.19	1	17	7	3.37	26 fő - 52%	24 fő - 48%
16 évesek	2	35	14	9.49	3	25	9	5.02	24 fő - 42%	33 fő - 58%
17 évesek	7	35	19	7.27	1	30	11	5.50	22 fő - 29%	54 fő - 71%
18+ évesek	5	40	17.00	7.40	1	23	9.00	4.89	77 fő - 45%	96 fő - 55%

Összesen: 42 % 58 %

Kézi szorítóerő mérése (kg)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY		
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FFSZ	FSZ	EZ
15 évesek	25	51	38	7.62	15	41	27	5.84	8 fő - 17%	17 fő - 35%	23 fő - 48%
16 évesek	33	57	44	7.64	18	37	27	4.23	7 fő - 12%	12 fő - 21%	39 fő - 67%
17 évesek	29	61	40	7.55	16	40	29	5.29	8 fő - 11%	29 fő - 38%	39 fő - 51%
18+ évesek	24	72	46.00	9.37	16	47	29.00	6.72	28 fő - 16%	44 fő - 25%	103 fő - 59%

Összesen: 14 % 29 % 57 %

Helyből távolugrás teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	125	215	166	54.46	100	202	143	25.33	21 fő - 44%	27 fő - 56%
16 évesek	160	265	199	30.74	60	220	149	27.69	22 fő - 39%	34 fő - 61%
17 évesek	120	290	199	37.09	100	280	156	31.93	26 fő - 35%	49 fő - 65%
18+ évesek	85	278	199.00	37.96	70	215	148.00	27.20	72 fő - 42%	99 fő - 58%

Összesen: 40 % 60 %

HAJLÉKONYSÁGI PROFIL

Hajlékonysági teszt (cm)

	FIÚK				LÁNYOK				FELADATELLÁTÁSI HELY	
	Min.	Max.	Átlag	Szórás	Min.	Max.	Átlag	Szórás	FSZ	EZ
15 évesek	20	31	24	3.19	13	41	25	6.22	32 fő - 63%	19 fő - 37%
16 évesek	18	29	22	2.83	16	38	24	4.13	41 fő - 73%	15 fő - 27%
17 évesek	18	28	23	2.30	20	32	23	2.54	52 fő - 68%	24 fő - 32%
18+ évesek	7	30	21.00	4.27	13	31	24.00	3.35	138 fő - 80%	35 fő - 20%

Összesen: 74 % 26 %